ASSOCIAZIONE LAVORATORI INTESA SANPAOLO

CT Nord Ovest
Gruppo Piemonte e Valle d'Aosta – Torino
Sezione Sci Fondo, Discesa e Nordic Walking

LUNA PIENA E NORDIC WALKING: I MERCOLEDI' D'AUTUNNO 2018

Quattro uscite:
26 settembre – 10 e 24 ottobre – 7 novembre

Quote

ASSOCIAZIONE LAVORATORI INTESA SANPAOLO

L'iniziativa è effettuata con un minimo di 12 e un massimo di 15 partecipanti

	Soci ordinari e familiari*		Esterni
	Importo da inserire nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
Quota individuale di partecipazione	20,00 €	15,00 €	20,00 €

***L'importo indicato nella scheda on-line di prenotazione è quello al lordo del contributo del Gruppo. L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante.**
Una volta scaduto il termine di prenotazione ovvero quando la pratica verrà confermata da parte della Segreteria non sarà più possibile stornarla e si procederà all'addebito dell'intera quota di partecipazione o delle eventuali penali.

La quota comprende:

- **Istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking**

La non quota comprende:

- **Noleggio bastoncini e trasporti**

Programma 1/2

ASSOCIAZIONE LAVORATORI INTESA SANPAOLO

Nell'ambito delle attività "a secco", la Sezione ripropone le uscite infrasettimanali di Nordic Walking (camminata con bastoncini).

L'iniziativa, ideale per sfruttare il fine giornata poiché prevede il rientro a casa entro le 20 – 20,15, è aperta a tutti, senza limiti di età e si svolgerà su percorsi per lo più pianeggianti in parchi cittadini, o contigui, alla città di Torino. Saranno particolarmente curati gli aspetti ludico-motorio, scioltezza articolare, respirazione, recupero-mantenimento del tono muscolare.

Programma delle 4 uscite:

Settembre
- 26 settembre: Venaria -Parco La Mandria, ingresso Ponte Verde .

Ottobre
- 10 ottobre: Collina torinese Slargo Eremo Camaldolesi - fermata bus Vigo)
- 24 ottobre: Castello di Stupinigi -Podere S. Luigi (ore 18,10 inizio, fase di luna piena).

Novembre
- 7 novembre: Pellerina – piazzale adiacente angolo c.so Regina Margh./C.so Lecce.

Programma 2/2

ASSOCIAZIONE LAVORATORI INTESA SANPAOLO

La presenza assidua non è obbligatoria ma fortemente consigliata. Il primo quarto d'ora sarà dedicato allo scioglimento muscolare e avverrà nei pressi del luogo di ritrovo predefinito.

L'ora di inizio delle sedute è fissata alle 18.20, con qualunque condizione atmosferica salvo pioggia battente.
Il corso sarà tenuto da un istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking.

Bastoncini specifici da nordic walking: per chi ne è sprovvisto, saranno forniti in loco (costo di noleggio € 3,00/dì) con eventuali consigli per l' acquisto

Abbigliamento consigliato: da "footing" guanti da fondo, scarpe da ginnastica, mantellina, cappellino e maglietta della Sezione .

E' richiesto il certificato medico per attività non agonistica
da allegare contestualmente alla richiesta: le pratiche sprovviste verranno rifiutate.